

ДҮЙШӨМБҮ ШЕЙШЕМБИ ШАРШЕМБИ БЕЙШЕМБИ ЖУМА ИШЕМБИ ЖЕКШЕМБИ



<p><b>4</b> Бүгүн кыла турган иштериңиздин тизмесиндеги эң маанилүү нерсени жасап баштаңыз</p>	<p><b>5</b> Реалдуу оптимист болуңуз. Жашоону кандай болсо ошондой көрүңүз, бирок жакшы жагына көңүл буруңуз</p>	<p><b>6</b> Баары жакшы жакка өзгөрүшү мүмкүн экенин эсиңизге салыңыз</p>	<p><b>7</b> Бүгүн айланаңыздагы адамдардын жакшы жактарын издеңиз</p>	<p><b>1</b> Бул айда чыдамсыздык менен күтө турган үч нерсени жазыңыз</p>	<p><b>2</b> Оптимисттүү болуу үчүн бир нерсени табыңыз (кыйын мезгил болсо да)</p>	<p><b>3</b> Чындап эле сиз үчүн маанилүү болгон максатка кичинекей кадам таштаңыз</p>
<p><b>11</b> Өзүңүздү же башкаларды күнөөлөөдөн алыс болуңуз. Алга карай пайдалуу жолду табыңыз</p>	<p><b>12</b> Бүгүн позитивдүү жаңылыктарды жана шайыр болууга себеп издеңиз</p>	<p><b>13</b> Сиз туш болгон тоскоолдукту жеңүү үчүн жардам сураңыз</p>	<p><b>14</b> Оор абалды жакшыртуу үчүн конструктивдүү нерсе жасаңыз</p>	<p><b>8</b> Сиз качып жүргөн долбоорго же тапшырмага бир аз салым кошуңуз</p>	<p><b>9</b> Ишенимдүү адамыңыз менен маанилүү максаттарыңызды бөлүшүңүз</p>	<p><b>10</b> Бул жумада эмнеге жетишкениңизди ойлонууга убакыт бөлүңүз</p>
<p><b>18</b> Келе жаткан жумага ар кандай, бирок реалдуу максаттарды коюңуз</p>	<p><b>19</b> Келечекте пайдалуу боло турган оң сапаттарыңыздын бирин аныктаңыз</p>	<p><b>20</b> Бир азга кечиктирген тапшырманы кылууда өзүңүздү күнөлөбөңүз</p>	<p><b>21</b> Башкалардын ойлоруна көңүл бурбай, сиз үчүн маанилүү нерсеге көңүл буруңуз</p>	<p><b>15</b> Жөнөкөй нерсеге жеткениңиз үчүн өзүңүздү мактаңыз</p>	<p><b>16</b> Жасай турган иштердин тизмесин таштап, көңүл ачуучу же көңүлдү көтөрүүчү бир нерсе кылыңыз</p>	<p><b>17</b> Коомдо көргүңүз келген позитивдүү өзгөрүүгө кичине кадам таштаңыз</p>
<p><b>25</b> Сиз баарын кылууга мажбур эмессиз! Бул жумада сизде кайсы үч приоритеттериңиз бар?</p>	<p><b>26</b> Сиз туш болгон көйгөйгө жаңы жана башка көз караш менен караңыз</p>	<p><b>27</b> Бүгүн өзүңүзгө боорукер болуңуз. Эсиңизде болсун, прогресс көрүү үчүн убакыт керек</p>	<p><b>28</b> Өзүңүздү сураңыз, азыркы кылып жаткан нерсеңиз бир жылдан кийин деле кайсы бир мааниге ээ болобу?</p>	<p><b>22</b> Досуңуз же кесиптешиңиз менен эң керектүү цитата, сүрөт же видео менен бөлүшүңүз</p>	<p><b>23</b> Эмнени биринчи кылуу керек экениңизде тандооңуз бар экенин өзүңүзгө эскертиңиз</p>	<p><b>24</b> Жакынкы арада жакшы болуп өткөн 3 конкреттүү нерсени жазып алыңыз</p>
				<p><b>29</b> Кызыктуу же көңүл ачуучу иш чара пландаңыз</p>	<p><b>30</b> Келечекке үмүт берген үч нерсени аныктаңыз</p>	<p><b>31</b> Келе жаткан айга ар кандай максаттарды коюңуз</p>

